# La salud hace la fuerza

## La salud de los hombres es importante

Según algunos estudios, los hombres son menos propensos a buscar cuidado médico por diversos motivos. Algunos lo evitan porque se sienten bien. Otros se ponen nerviosos con los exámenes o con lo que estos podrían revelar. Algunos hombres, incluso, ven el cuidado médico como un signo de debilidad. Pero mantenerse saludable es un signo de fortaleza. Es importante que mantenga toda su salud bajo control.

Asegúrese de realizarse un examen preventivo anual y los exámenes de detección que su médico le recomiende. Los exámenes de detección permiten encontrar problemas de salud de manera temprana, cuando son más fáciles de tratar. Y el tratamiento a tiempo puede ayudarlo a ahorrar dinero en gastos de cuidado de salud en el futuro. Más importante aún, también puede salvarle la vida.

**"Aetna" es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas "Aetna").**

Aetna.com

45.03.445.2 (1/20)

aetna™

# Mantenerse saludable

Piense en su bienestar total. Estas son algunas áreas en las que los hombres deberían concentrarse.

**Cuide su corazón**

Aunque no tenga síntomas, los hombres tienen mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.[1] Asegúrese de realizarse un control de la presión sanguínea. Manténgase activo y con un peso saludable. Y si fuma, deje de hacerlo. Consulte a su médico para comenzar.

**Hágase un examen**

A medida que envejece, se torna más importante realizarse un examen para detectar el cáncer colorrectal. Se recomienda comenzar con los exámenes a los 45 años.

**Reconozca sus sentimientos**

La depresión afecta tanto a hombres como a mujeres. Sin embargo, los hombres son menos propensos a hablar de sus sentimientos o a buscar un tratamiento. Identifique los síntomas y hable con su médico de lo que le preocupa. Puede realizarse un autoexamen iniciando sesión en el sitio web para miembros, en **Aetna.com.**

**Rodéese de sus amistades**

Los amigos suelen tener intereses comunes, ya sea vinculados con un pasatiempo, un deporte, el cuidado de los hijos o el trabajo. Esto significa que pueden cambiar con el tiempo, lo que hace difícil conservarlos. Tómese tiempo para los demás. Las amistades tienen un impacto positivo en su salud.[2]

**Participe**

Encuentre su pasión. Vaya al club, aprenda una nueva habilidad, regrese a la escuela, participe como voluntario o encuentre otra manera de participar en la comunidad. Tener intereses contribuye a darle sentido a la vida.

**Mantenga en orden sus finanzas**

Planifique su futuro e invierta cada mes en un plan de ahorros para la jubilación. Incluso hasta un pequeño monto puede sumar con el tiempo. Cancele sus deudas y tenga un fondo de reserva para emergencias.

**Haga de su cuidado una prioridad.** Tome medidas para comenzar hoy mismo. Para obtener más información, inicie sesión en **Aetna.com** y busque en "Stay Healthy" (Manténgase saludable).

[1] Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional de Estadísticas de la Salud. *Underlying Cause of Death*, 1999-2017. Fecha de consulta: 16 de octubre de 2019.

[2] Departamento de Salud y Servicios Humanos. *Healthy Friendships in Adolescence*. Disponible en https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/healthy-friendships/index.html. Fecha de consulta: 16 de octubre de 2019.

Esta información no pretende reemplazar el asesoramiento de un médico. Si tiene necesidades específicas del cuidado de la salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, consulte en **Aetna.com.**

Aetna.com

aetna™

©2020 Aetna Inc.
45.03.445.2 (1/20)